Recomanacions per a la caminada

- **Porteu aigua** suficient per poder-la dosificar al llarg de la caminada.
- **No hi haurà avituallaments** durant el recorregut.
- Porteu **calçat còmode**, si pot ser de muntanya o vambes (no calçats tipus Victoria, sandàlies, avarques...).
- **No estreneu calçat** i no us deixeu els mitjons.
- En cas de temps inestable, porteu alguna peça de roba que us faci de **paravent** i que, alhora, eviti que us refredeu quan pareu.
- Si voleu menjar quelcom abans de sortir, podeu ingerir fruites, sucs de fruites, cereals, galetes, torrades..., però **eviteu els productes làctics** (ja que són més indigestos).
- Si hi aneu amb **infants molt petits**, porteu-los en una motxilla. **No és recomanable anar-hi amb cotxet,** ja que es passa per camins de difícil circulació.
- El recorregut està controlat, però **no és un circuit tancat** i, per tant, us demanem que sigueu prudents quan circuleu pels carrers i camins.
- Part de l'itinerari transcorre per espais naturals protegits, zones forestals i camins de vinya particulars. Aixi doncs, us demanem **prudència i civisme.**
- **Es permet la participació amb gossos, però han d'anar lligats** en tot moment i és responsabilitat de les persones portadores el seu avituallament i benestar.

Si volem gaudir del nostre territori, cal que siguem respectuosos i evitem que es noti que hi hem passat.

AMB EL SUPORT DE:

Diputació Barcelona

HI COL·LABOREN:

VALLMORA CENTRE ENOTURÍSTIC I ARQUEOLÒGIC · SerraMarina alella · CEM CLUB EXCURSIONISTA TEIÀ · CLUB ATLÈTIC MASNOU · PROTECCIÓ CIVIL El Masnou · PATINATGE EL MASNOU · CLUB PATINATGE TEIÀ · ADF ALELLA · ADF TEIÀ · Agbar · caprabo

Diumenge 6 d'abril de 2025

Teià
Alella
El Masnou

INSCRIPCIONS:

www.lacaminadadels3pobles.cat

Ajuntament d'Alella · Ajuntament del Masnou · Ajuntament de Teià

XVIII CAMINADA DELS POBLES 3

Vine a la Caminada dels Tres Pobles 2025!

Un any més, Alella, el Masnou i Teià s'uneixen per celebrar la Caminada dels Tres Pobles, una jornada perfecta per gaudir de la natura, fer exercici i compartir una experiència única amb família, amics i veïns.

Amb un recorregut accessible i envoltat d'un entorn natural privilegiat, aquesta caminada és una oportunitat ideal per descobrir la bellesa dels nostres municipis d'una manera saludable i entretinguda. No importa l'edat ni la condició física, només calen ganes de passar-ho bé i gaudir del camí!

Uneix-te al repte, gaudeix del paisatge i fes poble pas a pas!

Sílvia Folch Sànchez
Regidora d'Esports del Masnou

Sandra Serrahima Artiga
Regidora d'Esports d'Alella

Abel Ballesteros Monferrer
Regidor d'Esports de Teià

DATA:
Diumenge 6 d'abril

Confirmació d'inscripcions:
8.30 h

Sortida: 9.00 h

Punts de trobada:
Alella
El Bosquet (davant l'IES d'Alella)
El Masnou:
Plaça de Ramón y Cajal
Teià:
Poliesportiu Municipal El Cim

És un **esdeveniment totalment popular,** que té per objectiu principal la realització d'una activitat física de caràcter lúdic i festiu.

Tots els participants podran gaudir d'un **esmorzar gratuït** un cop s'arribi al Centre Enoturístic i Arqueològic de Vallmora.

Cal que cada participant **porti aigua** suficient per poder-la dosificar al llarg de la caminada segons les seves necessitats. No hi haurà avituallaments durant el recorregut.

L'activitat es donarà per **finalitzada cap a les 13.00 h.**

Normes de participació i inscripcions:

- **Cal fer inscripció prèvia.** No es faran inscripcions el mateix dia de la caminada.
- La inscripció s'ha de fer telemàticament omplint el formulari que trobareu a: ***www.lacaminadadels3pobles.cat***
- Les inscripcions finalitzen el dijous 3 d'abril o en el moment en què s'exhaureixin les inscripcions. La participació està limitada a un màxim de 1.500 persones.
- Els **menors de 14 anys** hi han de participar amb alguna persona adulta que se'n faci responsable.
- Les **noies i els nois de 14 a 18 anys** que vulguin participar-hi sense l'acompanyament d'algun adult han de portar un full d'autorització signat per la persona responsable (pare/mare/tutor-a legal) abans de la sortida.
- Amb la formalització de la inscripció, el/la participant **declara que coneix i accepta les normes de l'activitat**, així com la possibilitat d'aparèixer en fotografies que es puguin publicar amb l'únic objectiu de fer difusió de l'activitat. Així mateix, eximeix els ajuntaments d'Alella, el Masnou i Teià de responsabilitat de qualsevol lesió, mal o perjudici sofert en el transcurs d'aquesta activitat.